

Zabawy wspierające integrację sensoryczną

Jak wspierać rozwój integracji sensorycznej

U niemowląt:

- weźmy dzieci na ręce. Nośmy je, huśtajmy, masujmy, bodźmy blisko,
- umożliwiamy im swobodne poznawanie świata różnych faktur i różnorodnych przedmiotów. Nie tylko plastikowych zabawek na macie edukacyjnej, ale też przedmiotów używanych na co dzień w domu. Metalowych garnków, drewnianych łyżek....,
- zorganizujemy im bezpieczną przestrzeń w domu na podłodze, do swobodnego przemieszczania się o własnych siłach. Im więcej czasu dzieci spędzają na podłodze, tym lepiej wpływa to na ich rozwój,
- dajmy im raczkować nie tylko po dywanie, ale też po podłodze, płytkach, piasku, trawie, czy kamkach....,
- nazywajmy części ciała podczas ubierania/ rozbierania, mycia, masażu,
- nazywajmy strony ciała – prawa/ lewa i kierunki ruchu – prawo, lewo, przód, tył – także podczas bujania.

U starszych niemowlaków:

- nie ograniczamy przestrzeni dziecka, dajmy mu wybór aktywności, którą chce podjąć. To tylko nam wydaje się, że jest jeszcze za mały na dużą zjeżdżalnię, czy te „prawie dorosłe” drabinki,

dajmy się brudzić, raczkować i stawiać pierwsze kroki boso. Pozwalajmy doświadczać świata – towarzysząc a nie kontrolując dziecięcą aktywność.

W jaki sposób bawić się z dzieckiem w domu

Przy zaburzeniach SI wskazana jest aktywność fizyczna. Sport uprawiany codziennie dostarcza bodźców wszystkim bazowym układom sensorycznym. Nauka pływania na basenie oraz judo, ale także balet, to sporty bardzo wskazane przy zaburzeniach SI. Jazda na rowerze, rolkach lub hulajnodze świetnie trenuje równowagę. Skoki na trampolinie wspierają rozwój reakcji równoważnych, przy czym bardzo stymulują układ proprioceptywny. Wizyta na placu zabaw (i pozostawienie dziecku wolnej ręki) to też świetny „trening sensoryczny” do tego całkowicie za darmo.

Zabawy wspomagające integrację sensoryczną:

1. Zabawa w naleśnik. Ciasno zawijamy dziecko w kołdrę (głowa na wierzchu). Dziecko ma za zadanie się samo rozwinąć. Można poszukać alternatyw do kołdry. Może znajdziecie duży kawałek folii ochronnej lub długi pas szarego papieru,
2. Wojna na pluszaki. Układamy z poduszek 2 mury obronne. Kładziemy się za nimi na brzuchu i bombardujemy pozycje „wroga” pluszakami/ piłkami lub kulami zgniecionego papieru. Cały czas leżymy na brzuchu,
3. Zabawy typu rzuć do celu z różnych pozycji. Można do celu rzucać też z zamkniętymi oczami. Najpierw obserwujemy cel a później zamykamy oczy i staramy się trafić,
4. Zbudujmy wspólnie tor przeszkód. W domu można znaleźć bardzo wiele przedmiotów, które z powodzeniem się sprawdzą,
5. Przeciąganie liny,
6. Zabawa w zapasy. Dorosły leży na plecach a dziecko próbuje go przeturlać na brzuch. Po wygranej zamiana ról,
7. „Rozpakowywanie prezentu”. Dziecko leży zwinięte w kłębek, a dorosły ma za zadanie je

- „rozpakować”,
8. Ścieżki sensoryczne. Poszukajcie wspólnie w domu różnych faktur, skrawków materiału, swetrów wełnianych, polarów, starego futrzanego kołnierza, ścierek do mopa... ułóżcie ścieżkę dla bosych stóp,
 9. Skrzynia ze skarbami. W pudełku gromadzimy różne przedmioty. Dziecko z zamkniętymi oczami losuje przedmiot i ma za zadanie rozpoznać, co wylosowało. Dla starszych dzieci zamiast przedmiotów można włożyć do pudła litery,
 10. Ułóżcie ze sznurka zygzak i spacerujcie stopa za stopą. Spróbujcie, czy uda się to z zamkniętymi oczami i do tyłu,
 11. Weźcie duży arkusz szarego papieru i rysujcie obiema rękami jednocześnie ten sam wzór. Wykorzystajcie różne przybory: kredki świecowe, ołówkowe, pastele suche, kredę, pastele olejne, flamastry/farby, stemple,
 12. Malujcie palcami, skrawkami materiału o różnej fakturze,
 13. Zgaduj zgadula. Dziecko z zasłoniętymi oczami ma zgadnąć, w którym miejscu dotknął go dorosły. Można dotykać palcem, ołówkiem, piórkiem, pędzlem i czym tylko przyjdzie wam do głowy. Nie zapominajcie o stopach i dłoniach,
 14. Zróbcie wielkie pranie z dużą ilością piany. Wypierzcie dokładnie garderobę lalek i pluszaki. Wyszorujcie samochody i inne zabawki,
 15. Włączcie dziecko w obowiązki domowe. Kto powiedział, że maluch nie może odkurzać, albo myć mopem podłogi,
 16. Zabawa z latarkami. Weźcie latarki i pobawcie się w berka świecidełkami. Obrysujcie światłem latarki przedmioty w pomieszczeniu.

Zabawy ruchowe

- bieganie,
- kręcenie się (np. krzesło obrotowe),
- chodzenie po wąskich murkach, krawężnikach, torach przeszkód (krzesła, koce, wałki, poduszki, maskotki),
- skakanie przez gumę,
- skakanie na piłce z uszami,
- skakanie na łóżku,
- czołganie się
- pajacyki,
- tzw. taczki (chodzenie na rękach z nogami niesionymi przez drugą osobę),
- naśladowanie chodu zwierząt np. żaba, pies, wąż,
- zabawa piłką, balonami – rzucanie co celu, podrzucanie z klaśnięciem, przysiadem,
- wszelkie formy przepychania się, przeciągania (oczywiście w formie zabawy i w czasie zabawy),
- pchanie, ciągnięcie (dzieci siadają na kocu i na zmianę ciągną koc lub wsiadają do pojemnika na pranie i pchają na zmianę pojemnik),
- wszelkie zabawy na placu zabaw: huśtanie się na huśtawce, kręcenie na karuzeli, wspinanie się,
- jazda na rowerze,
- chodzenie tyłem,
- bujanie,
- zabawy w wodzie,

Zabawy statyczne

- dotykanie zimnego i ciepłego,
- dotykanie/ mieszanie/ wybieranie/ sortowanie ryżu, makaronu, kasz, mąki, guzików, koralików,
- zabawa w piasku, w błocie, w trawie, w śniegu, w ziemi – niech gołe rączki dotykają
- wszelkie odpowiedniki plasteliny, ciastoliny, modeliny, masy papierowej, masy sodowej, masy solnej, masy z pianki do golenia, masy kreatywnej, – wygniatamy, lepimy, mieszamy
- zagniatanie ciasta na pierogi, szarlotkę,

- chodzenie gołymi stopami po różnych fakturach (mąka, ryż, makaron, trawa, błoto, kamienie, żwir, piasek, galaretki, mech, liście, szyszki, kożuszek, sztruks, jedwab, wełna)
- głaskanie psa, kota, gołej skóry
- masowanie ciała różnymi fakturami: gąbki, szczoteczki, szmatki, piórka, pędzle, piłki
- jedzenie rękoma, malowanie rękoma,
- przewlekanie, nawlekane, naklejanie naklejek, strzelanie z folii bąbelkowej, darcie gazet, cięcie nożyczkami, malowanie, rysowanie – wszelkie zabawy ręką
- rozpoznawanie ukrytych przedmiotów, dotykając, wachając,

Do wszystkich tych zabaw potrzebna jest chęć i to, co znajdziecie w domu, na podwórku, w ogrodzie. Warto pamiętać o takich prostych, zwykłych zabawach, których często dzieciom brakuje. Jest mnóstwo sposobów, aby wspierać integrację sensoryczną w domu.

Ten wspólnie spędzony czas z pewnością nie tylko wspomaga rozwój dziecka, ale zapewni świetną zabawę i wspomnienia na lata.

Przykłady i opisy zabaw:

MAKARON – można zastosować na wiele sposobów. Można zakupić różne kształty i zafarbować je na różne kolory. Świetnie nadaje się do przesypywania czy też segregowania. Można z niego stworzyć instrumenty muzyczne oraz użyć do nawlekania na sznurek.

KASZE I GROCH były i są dość często wykorzystywane podczas zabaw w domu. Na początku jest to zwykle przesypywanie i rozsypywanie. Można dodać wodę, aby zobaczyć jak poszczególne kasze i groch reagują w kontakcie z wodą. Również można wykorzystać kaszę do wstępnej nauki pisania oraz poznawania pór roku, terenów oraz przy poznawaniu jakie ślady pozostawiają zwierzęta.

KUKURYDZA tak jak kasze i groch może być wykorzystana w podobny sposób. Kukurydza może służyć do przesypywania oraz napełniania pojemników. Kukurydza może być rozsypana na podłodze dzięki temu będzie również świetnym masażem dla małych stópek.

WODA jest cudownym stymulatorem. Dzieci doświadczają wodę wszystkimi swoimi zmysłami. Przelewając czy pływając w niej ćwiczą spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową, myślenie przyczynowo- skutkowe przy tym wzmacniają napięcie mięśniowe. Praca w wodzie to ogrom korzyści dla takiego małego ciała. Woda jednak to nie tylko przelewanie, pluskanie się w niej czy rozlewanie. Woda w plastikowym pojemniku może stać się morzem lub zbiornikiem pełnym kulek żelowych. Wodę można zafarbować barwnikami spożywczymi i cudownie stymulować zmysły dziecka. Starszak może mieszać kolory i doświadczać ich odcieni przy mieszaniu różnych kolorów.

PIASEK cudownie nadaje się do wielu czynności. Jest bardzo stymulujący dla małych rączek i stópek. Piasek w piaskownicy, nad morzem czy po prostu w pojemniku w domu będzie aktywnością, do której maluszek czy też starszak będą wracać bardzo często. Aktywności w piasku są świetną stymulacją układu dotykowego i czucia głębokiego.

MALOWANIE FARBAMI uwielbia każdy smyk. Malowanie farbami może odbywać się pędzlem, rękami czy też nogami. Można użyć specjalnych akcesoriów do malowania, ale również przedmiotów codziennego użytku jak foremek do wycinania ciastek, trzepaczki do jajek, gąbki czy pióra. Malować farbami możemy po papierze, ale również po szyszkach, liściach, kamieniach, muszlach, papierze toaletowym, folii aluminiowej czy też szkłe.

KULKI ŻELOWE służą również do prac w przenoszeniu, przesypywaniu oraz roznicianiu.

MASY PLASTYCZNE bez wątpienia są świetną pomocą, jeśli pragniemy wspierać rozwój dziecka. Większość mas można zrobić samemu w domu, dzięki czemu są one tańsze oraz bezpieczniejsze dla dziecka. Do tej pory spróbowałam domowej roboty ciastoliny (jeśli dodamy olejku herbacianego do masy, to nie tylko wspieramy układ oddechowy dziecka, ale również dodamy żywotność tej masie), ciecz newtonowskiej, masę solną oraz masę piaskową.

CHODZENIE BOSO PO TRAWIE Chodzenie bosy po trawie cudownie łączy z naturą oraz niesamowicie stymuluje układ nerwowy dziecka. Bezpośredni kontakt dziecka z naturą wspiera jego rozwój i wycisza. Jest też naturalnym masażem stóp. Jesteśmy wtedy bardziej uważni, wrażliwi na

przyrodę, zrelaksowani oraz uziemieni. Dla dziecka doświadczanie stopami różnych wrażeń i faktur jest bardzo istotne — dlaczego? Bo bez takiej stymulacji będzie mu ciężko oswoić się z nowymi doznaniem sensorycznymi a w dalszym czasie z wyzwaniem w życiu. Dlatego nie obawiaj się ściągnąć dziecku butów czy skarpet. Pozwól chodzić po kamyczkach, piasku, dywanach. Twórzmy ścieżki sensoryczne.

Masaż Shantala nie jest masażem rehabilitacyjnym i może go wykonywać każdy rodzic – to prosta sztuka, która wpływa korzystnie na rozwój dziecka.

Co musisz wiedzieć o masowaniu dziecka:

zadbaj o to, aby w pomieszczeniu było ciepło, a oliwkę, której będziesz używać, rozgrzej na dłoniach

- przed masażem odczekaj co najmniej pół godziny po posiłku dziecka
- wykonuj masaż, siedząc przed dzieckiem
- masuj powoli, ale pewnie i rytmicznie
- podczas masażu nie odrywaj rąk od ciała dziecka, zawsze jedna ręka powinna je dotykać, aby nie przerywać kontaktu
- po wymasowaniu każdej części ciała wykonuj na niej ruch „zamykający”, obejmując dłońmi
- powtarzaj każdy ruch kilka razy
- cały masaż powinien trwać około 5 minut, ale obserwuj swoje dziecko – jeśli widzisz oznaki zniechęcenia, rozdrażnienia, przerwij masaż. Ma to być chwila przyjemności dla was obojga
- po masażu możesz zrobić kąpiel, która zmyje z ciała oliwkę i zrelaksuje malucha
- masaż możesz wykonywać codziennie lub 3-4 razy w tygodniu, od 2 miesiąca życia
- zwracaj uwagę na reakcje dziecka, ale ty także czerp przyjemność z tego kontaktu, to wasze wspólne ważne chwile

Zalety masażu Shantala:

- wykonując masaż regularnie, lepiej zaspokajasz potrzebę kontaktu i dotyku u swojego dziecka
- masaż umacnia emocjonalną więź między wami i tym samym zwiększa poczucie bezpieczeństwa twojego dziecka
- uspokaja, wycisza, w efekcie pomaga też w uregulowaniu snu
- korzystnie wpływa na stan skóry, na krążenie
- poprawia naturalną odporność dziecka dzięki pobudzaniu układu limfatycznego
- dzieciom mającym kolki może pomóc w oddawaniu gazów, trawieniu

Rola dotyku podczas masażu

System dotykowy dziecka jest istotny dla jego rozwoju. Świadczy o tym to, że dziecko zaczyna odbierać wrażenia dotykowe już w 5-6 tygodniu życia płodowego. Wiele receptorów czuciowych znajduje się na skórze. Dzięki temu, że odbierają one doznania dotykowe, układ nerwowy może otrzymywać informacje z ciała i otoczenia.

Wykonując czynności pielęgnacyjne, kołysząc i nosząc dziecko, dajesz mu swój dotyk niezbędny dla prawidłowego rozwoju. Okazując mu podczas masażu miłość, ciepło, budujesz zaufanie, poczucie bezpieczeństwa – tworzysz podstawę tego, aby w przyszłości Twoje dziecko czuło się dobrze w relacjach z innymi ludźmi. Pamiętaj o dobroczynnym wpływie masażu Shantala na rozwój i funkcjonowanie dziecka, nie zapominaj, że daje on znacznie więcej – bezcenne chwile bliskości.

Jak masować: dziecko powinno być nagie i wypoczęte. Maluszek powinien leżeć wygodnie na łożku. Przy starszym dziecku usiądź na podłodze (nogi wyciągnięte, plecy proste) i połów sobie niemowlę na nogach tak, żeby jego stópki dotykały twojego brzucha. W pomieszczeniu powinno być ciepło. Masaż nie powinien trwać dłużej niż 5 minut. Nie kontynuuj masażu jeśli dziecko płacze lub marudzi, ponieważ powinien on być przyjemnością dla ciebie i dziecka. Masuj przy użyciu olejku do masażu.

Piersi

- od środka klatki piersiowej wzdłuż żeber, na boki
- od środka klatki piersiowej do góry, w kierunku ramion
- od bioderka, poprzez pierś do przeciwległego ramionka (po przekątnej: prawa ręka/lewa ręka)

Ramionka

- kolistymi ruchami, najpierw kciukiem potem całą dłonią, od ramionka do przegubu dłoni, na zmianę obiema rękami, spowalniając na poziomie nadgarstka
- połów obie ręce na rączce i delikatnie naciągnij w przeciwnych kierunkach, od ramionka do przegubu dłoni

Przeguby dłoni

- palcem wskazującym i kciukiem

Dłonie

- kciukiem, kolistym ruchem od środka dłoni
- swoją wewnętrzną stroną dłoni masować wewnętrzną stroną dłoni dziecka
- zgąć palce dziecka do wewnątrz dłoni

Brzuch

- od wysokości żeber do pachwin, po skosie (ręce masują na zmianę)
- obydwie nogi podnieść i delikatnie puszczając wygładzić ręką podbrzusze

Nogi

- kolistymi ruchami, najpierw kciukiem potem całą dłonią, od pachwiny poprzez udo do stopy, spowalniając na wysokości kostki i pięty
- połów obie ręce na nóżce i delikatnie naciągnij w przeciwnych kierunkach, od pachwiny poprzez udo do stopy

Przeguby stóp

- palcem wskazującym i kciukiem

Stopy

- podeszwę stóp wymasować kciukiem
- swoją wewnętrzną stroną dłoni masować stopę

Plecy

- od karku do pupy (obydwoma rękoma, na zmianę) po przekątnej, od góry do dołu i odwrotnie, na boki
- jedna ręka na pupie, drugą masować powoli powierzchnie od tyłu głowy poprzez plecy, do pupy
- jedną ręką trzymać stopy, drugą masować pupę i nogi

Twarz

- opuszkami palców od środka czoła, poprzez skronie, na boki
- kciukiem wzdłuż nosa i z powrotem, poprzez brwi

- kciukiem po powiekach (przy zamkniętych oczach)
- od brwi wzdłuż nosa, do kącika ust lekko, rozciągając na boki

Masaż Wilbarger

stosować go według instrukcji terapeuty przez okres 14-28 dni, 3/4 razy dziennie. Technika ta powinna być stosowana przez jednego opiekuna, ponieważ znaczenie ma tu siła i częstotliwość aplikowanego szczotkowania i docisku.

Wśród wielu korzyści płynących z zastosowania Masażu Wilbarger do najważniejszych zalicza się :

- poprawa w funkcjonowaniu w czynnościach dnia codziennego;
- zmniejszenie objawów obronności dotykowej (strach przed dotykiem i poznawaniem nowych kształtów, faktur się zmniejsza);
- poprawa przepływu informacji sensorycznej, zwiększenie integralności procesów SI.